

Introducing The New Pyramid



Nowe amerykańskie zalecenia żywieniowe 2025–2030

[Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej](#)

23 stycznia 2026

czas czytania 6 min

Na początku 2026 roku ogłoszone zostały nowe zalecenia żywieniowe dla populacji amerykańskiej. W artykule omówiono najważniejsze założenia *Dietary Guidelines for Americans 2025–2030*, wyjaśniono na czym polega proponowany „powrót do prawdziwej żywności” oraz jakie zmiany dotyczą m.in. białka, nabiału i produktów przetworzonych. Artykuł pokazuje także, jak nowe wytyczne mają się do polskich zaleceń żywieniowych i które z nich mogą budzić wątpliwości.

Nowe zalecenia żywieniowe jako przełom w amerykańskiej polityce żywieniowej

Opublikowane w styczniu 2026 r. *Dietary Guidelines for Americans 2025–2030* zostały zaprezentowane jako najbardziej znacząca zmiana federalnej polityki żywieniowej Stanów Zjednoczonych. Dokument ten stanowi wyraźne odejście od wcześniejszych edycji, które koncentrowały się głównie na ilościowych limitach składników odżywczych, w stronę podejścia akcentującego **jakość żywności, stopień jej przetworzenia oraz wzorce żywieniowe oparte na produktach naturalnych**. Od strony graficznej, zrezygnowano z przedstawienia zaleceń w formie talerza (*MyPlate*) na rzecz powrotu do piramidy, ale... odwróconej.

Przesłaniem nowych zaleceń jest hasło „**jedz prawdziwą żywność**”, rozumiane jako dieta oparta na pełnowartościowych, nieprzetworzonych produktach: różnych źródłach białka, warzywach, owocach, różnych źródłach tłuszczów, nabiale oraz produktach zbożowych pełnoziarnistych. Jednocześnie dokument wskazuje na konieczność radykalnego ograniczenia żywności wysokoprzetworzonej, bogatej w rafinowane węglowodany, cukry dodane, sól oraz dodatki technologiczne.

Autorzy wytycznych osadzają swoje rekomendacje w kontekście narastającego od lat kryzysu zdrowotnego. Zwracają uwagę, że zdecydowana większość wydatków na opiekę zdrowotną w USA przeznaczana jest na leczenie chorób przewlekłych, które w dużej mierze są konsekwencją wieloletnich nieprawidłowych nawyków żywieniowych oraz siedzącego trybu życia. W tym ujęciu nowe zalecenia mają charakter nie tylko żywieniowy, lecz także systemowy i profilaktyczny.

Białko, nabiał i „prawdziwa żywność” jako fundament diety

Jednym z najbardziej charakterystycznych elementów *Dietary Guidelines for Americans 2025–2030* jest zdecydowane podkreślenie roli białka jako kluczowego składnika diety na każdym etapie życia. Zaleca się jego regularne spożycie w każdym posiłku, przy wykorzystaniu zarówno produktów pochodzenia zwierzęcego (mięso czerwone, drób, ryby, jaja), jak i roślinnych (nasiona roślin strączkowych, orzechy, nasiona, soja).

Wytyczne wskazują orientacyjne spożycie białka na poziomie **1,2-1,6 g/kg masy ciała na dobę**, co stanowi nawet dwukrotnie wyższą wartość niż we wcześniejszych rekomendacjach. W praktyce zalecają spożywanie **3-4 porcji produktów białkowych** w diecie dostarczającej dziennie 2000 kcal.

Nowym elementem jest również **wyeksponowanie pełnotłustych produktów mlecznych**. Dokument podkreśla, że nabiał – o ile nie zawiera dodatku cukru – stanowi cenne źródło białka, wapnia, witamin oraz tłuszczu, a jego pełnotłuste wersje mogą być elementem zdrowej diety. Rekomenduje się około **3 porcje produktów mlecznych dziennie** w diecie o wartości 2000 kcal.

Równocześnie autorzy zwracają uwagę na sposób przygotowania posiłków, promując tradycyjne metody obróbki kulinarnej (pieczenie, duszenie, grillowanie, smażenie bez głębokiego tłuszczu) oraz unikanie produktów mięsnych przetworzonych z udziałem dodatków technologicznych i produktów mlecznych z dodatkiem cukru.

Zalecono także aby zwracać uwagę na wielkość porcji spożywanej żywności i napojów, zwłaszcza tych kalorycznych, odpowiednie nawadnianie z preferowanym wyborem wody i niesłodzonych napojów, ograniczenie konsumpcji alkoholu (lub rezygnacji w przypadku wybranych grup osób). Zalecenia dotyczące sodu zostały utrzymane na dotychczasowym poziomie. Nowością jest doprecyzowanie, że osoby aktywne fizycznie mogą potrzebować więcej sodu z uwagi na straty tego składnika wraz z potem.

Warzywa, owoce, tłuszcze i produkty zbożowe – jakość ponad ilość

W nowych zaleceniach istotne miejsce zajmują **warzywa i owoce**, które powinny być spożywane w różnorodnej, możliwie najmniej przetworzonej formie. Podkreśla się znaczenie ich wysokiej gęstości odżywczej oraz roli w kształtowaniu mikrobioty jelitowej. Dla diety

o wartości 2000 kcal rekomenduje się około **3 porcje warzyw** i około **2 porcje owoców dziennie**. Soki owocowe i warzywne 100% powinny być spożywane w ograniczonych ilościach i najlepiej rozcieńczane wodą.

W zakresie tłuszczów dokument prezentuje bardziej elastyczne i mniej restrykcyjne podejście niż wcześniejsze wytyczne. Zwraca się uwagę na naturalne źródła tłuszczu obecne w produktach takich jak mięso, jaja, pełnotłusty nabiał, ryby, orzechy, nasiona, oliwki czy awokado. Jako podstawowy tłuszcz kulinarny rekomendowana jest **oliwa**. Jako inne opcje wskazuje się **masło i łój wołowy**. Zachowano jednak zalecenie, aby **tłuszcze nasycone nie przekraczały 10% energii diety (czyli 22,2 g w diecie dostarczającej 2000 kcal)**, wskazując jednocześnie na potrzebę prowadzenia dalszych, dobrej jakości badań naukowych dotyczących wpływu rodzaju tłuszczów na wspieranie długoterminowego zdrowia.

Zawartość tłuszczów nasyconych w porcji wybranych produktów*

Produkt/potrawa (porcja)	Zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych
mleko pełnotłuste (szklanka – 250 ml)	4,9 g
ser żółty (2 plastry – ok. 30 g)	4,1 g
masło (łyżeczka – ok. 10 g)	5,5 g
oliwa (łyżeczka – ok. 5 g)	0,7 g
stek wieprzowy (porcja 90 g)	4,2 g
pierś z indyka duszona (porcja 90 g)	0,4 g
jaja gotowane (sztuka – ok. 50 g)	1,3 g
łosoś pieczony (porcja 90 g)	2,7 g
orzechy włoskie (porcja ok. 30 g)	1,9 g

*wielkość porcji określona w załączniku do amerykańskich zaleceń *Daily servings by calorie level* (<https://realfood.gov/>)

Produkty zbożowe powinny pochodzić przede wszystkim z **pełnego przemiału**, a spożycie rafinowanych węglowodanów – takich jak białe pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe czy przetworzone przekąski – powinno być znacząco ograniczone. Zalecane są **2-4 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych dziennie** w diecie dostarczającej 2000 kcal.

Ograniczanie żywności wysoko przetworzonej i zalecenia dla grup szczególnych

Dokument bardzo jednoznacznie odnosi się do **żywności wysokoprzetworzonej**, wskazując ją jako jeden z głównych czynników sprzyjających rozwojowi chorób przewlekłych. Zaleca się unikanie produktów gotowych do spożycia, słodzonych napojów, słodczy, słonych przekąsek oraz żywności zawierającej sztuczne aromaty, barwniki, substancje konserwujące i substancje słodzące.

Choć podkreśla się, że **żadna ilość cukrów dodanych czy słodzików nie jest rekomendowana jako element zdrowej diety**, w praktyce przyjęto orientacyjny limit **do 10 g cukrów dodanych na posiłek**. Nacisk położono na edukację konsumentów w zakresie czytania etykiet i rozpoznawania różnych nazw cukrów.

Przedstawiono też skondensowane zalecenia dla **niemowląt, dzieci, młodzieży, kobiet w ciąży i karmiących, osób starszych, osób z chorobami przewlekłymi oraz wegetarian i wegan**. Na uwagę zasługuje promocja karmienia piersią, wczesne, kontrolowane wprowadzanie produktów potencjalnie alergizujących, całkowite unikanie cukrów dodanych w żywieniu niemowląt i małych dzieci czy konieczność monitorowania potencjalnych niedoborów w dietach wegetariańskich i wegańskich.

Nowe amerykańskie zalecenia a polski kontekst żywieniowy

W Polsce podstawowym narzędziem edukacyjnym pozostaje **Talerz Zdrowego Żywienia**, opracowany w Narodowym Instytucie Zdrowia Publicznego PZH – Państwowym Instytucie Badawczym. Podobnie jak nowe amerykańskie wytyczne, od lat promuje on dietę opartą na różnorodnych produktach, z dużym udziałem warzyw i owoców oraz ograniczeniem cukru i żywności wysokoprzetworzonej.

Istnieją jednak istotne różnice. Polski model silniej eksponuje **produkty zbożowe pełnoziarniste**, zaleca **nabiał o obniżonej zawartości tłuszczu**, rekomenduje **ograniczenie czerwonego mięsa** na rzecz ryb, drobiu i nasion roślin strączkowych.

Amerykańskie wytyczne kładą natomiast większy nacisk na wysoką podaż białka (mocno eksponując na grafice odwróconej piramidy zwierzęce źródła tego składnika), rekomendację pełnotłustego nabiału i jakość produktów, a nie ich ścisłe proporcje. Mimo zalecenia konsumpcji produktów zbożowych pełnoziarnistych, na grafice piramidy ta grupa produktów jest zmarginalizowana. Grafika nie uwzględnia też rekomendowanych do nawadniania płynów, chociaż ten aspekt został uwzględniony w części opisowej.

Wydaje się też, że grafika odwróconej piramidy jest mniej czytelna w porównaniu do talerza i bez obszernego wyjaśnienia może utrudniać konsumentom interpretację zaleceń.

Kontrowersje i wątpliwości z perspektywy dietetyki

W nowych zaleceniach amerykańskich kwestią dyskusyjną jest **łagodniejsze podejście do czerwonego mięsa, promowanie pełnotłustych produktów mlecznych oraz tłuszczów pochodzenia zwierzęcego takich jak łój wołowy czy masło**. Choć dokument podkreśla znaczenie jakości i unikania przetworzonych form mięsa, brak jednoznacznych limitów ilościowych może prowadzić do nieprawidłowych interpretacji przekazu.

W europejskich i polskich rekomendacjach zaleca się ograniczanie czerwonego i przetworzonego mięsa ze względu na udokumentowany związek z ryzykiem nowotworów

i chorób sercowo-naczyniowych. Istnieje obawa, że amerykański przekaz graficzny eksponujący mięso czerwone może jednak sprzyjać nadmiernemu spożyciu tej grupy produktów.

Podobne wątpliwości dotyczą pełnotłustego nabiału. Choć część badań wskazuje na jego neutralny lub potencjalnie korzystny wpływ na zdrowie, dowody naukowe pozostają niejednoznaczne. W populacjach o niskiej jakości diety promowanie produktów wysokotłuszczowych bez odpowiedniej edukacji w zakresie właściwego komponowania posiłków i bilansowania diety może prowadzić do nadwyżki energetycznej i pogorszenia profilu lipidowego.

Warto też wspomnieć, że w wytycznych żywieniowych krajów europejskich coraz częściej nawiązuje się do ekologii i zrównoważonego rozwoju poprzez silniejsze promowanie roślinnych źródeł białka, a ograniczanie konsumpcji mięsa, uwzględniając zalecenia tzw. diety planetarnej zaproponowanej po raz pierwszy w 2019 r. przez EAT-Lancet Commission. Trudno się oprzeć wrażeniu, że nowe zalecenia amerykańskie, w których jednak eksponuje się czerwone mięso, pełnotłusty nabiał i tłuszcze zwierzęce nie podążają w tym kierunku.

Podsumowanie

Dietary Guidelines for Americans 2025–2030 stanowią wyraźny zwrot w stronę jakościowych zasad żywienia opartych na nieprzetworzonej bądź minimalnie przetworzonej żywności. Jednocześnie jednak dokument ten może być materiałem do refleksji i analizy, również krytycznej. Polskie zalecenia w postaci Talerza Zdrowego Żywienia i zalecenia amerykańskie, mimo pewnych różnic, w wielu aspektach są zbieżne. W kontekście wykorzystywania takich rekomendacji w praktyce, należy pamiętać, że rola specjalistów ds. żywienia polega nie tylko na przekazywaniu zaleceń, lecz także na ich interpretowaniu, wyjaśnianiu kontrowersji i dostosowywaniu rekomendacji do uwarunkowań populacyjnych i indywidualnych potrzeb pacjentów.

Piśmiennictwo

1. <https://cdn.realfood.gov/DGA.pdf>, dostęp z dnia 08.01.2026
2. <https://cdn.realfood.gov/Daily%20Serving%20Sizes.pdf>, dostęp z dnia 08.01.2026
3. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>, dostęp z dnia 08.01.2026
4. Roy S.J., Tanaka H.: Whole Milk and Full-Fat Dairy Products and Hypertensive Risks. *Curr Hypertens Rev.* 2021; 17(3): 181-195
5. Feingold K.R., Adler R.A., Ahmed S.F. i wsp.: The Effect of Diet on Cardiovascular Disease and Lipid and Lipoprotein Levels. In: Feingold K.R., Adler R.A., Ahmed S.F., Anawalt B., Blackman M.R., Chrousos G., Corpas E., de Herder W.W., Dhatariya K., Dungan K., Hamilton E., Hofland J., Jan de Beur S., Kalra S., Kaltsas G., Kapoor N., Kim M., Koch C., Kopp P., Korbonits M., Kovacs C.S., Kuohung W., Laferrère B., Levy M., McGee E.A., McLachlan R., Muzumdar R., Purnell J., Rey R., Sahay R., Shah A.S., Sperling M.A., Stratakis C.A., Trence D.L., Wilson D.P., editors. *Endotext* [Internet]. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.; 2000, 2024
6. <https://eatforum.org/wp-content/uploads/2025/09/EAT-Lancet-Commission-Summary-Report.pdf>, dostęp z dnia 09.01.2026
7. Rockström J., Thilsted S.H., Willett W.C. i wsp.: The EAT–Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems *The Lancet* 2025; 406(10512): 1625 – 1700

8. Program Dieta 6.0
9. <http://www.ilewazy.pl/>, dostęp z dn. 12.01.2026
10. Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H. (red.): Normy żywienia dla populacji Polski, NIZP PZH-PIB, 2024